Ядро відновлення.

ЯК СТВОРИТИ ГРУПУ KERNEL

(No emergency/crisis numbers to replace.)

Все, що вам потрібно. У правильній послідовності. Починаючи з нуля.

Для створення групи Kernel не потрібна спеціальна кваліфікація. Вам потрібно: знання цього посібника, сценарію проведення зустрічей та вміння розпізнавати, коли потрібно зупинити розмову. Група Kernel була створена людиною, яка пройшла процес відновлення, для людей, які перебувають у процесі відновлення. Цей життєвий досвід не є конфліктом інтересів, а є частиною того, що робить цю програму ефективною.

Ви створюєте умови, в яких люди можуть відчути щось, що їх надихає. Це інша робота, ніж "виправляти" людей, і вона доступна кожному, хто розуміє цю різницю.

СЕКЦІЯ 1 — Перед початком

Переклад:

Перш ніж надіслати будь-яке повідомлення або забронювати номер, задайте собі три запитання:

Чому я це роблю?

Правильні відповіді: тому що я пройшов через це і хочу запропонувати те, що мені допомогло; тому що я бачу прогалини в тому, що зараз доступно; тому що я вірю, що люди заслуговують на підхід, заснований на біологічних принципах; тому що у цій спільноті немає нічого подібного. Неправильна відповідь: щоб "виправити" конкретну людину. Створення групи для "виправлення" вашого члена сім'ї, партнера або друга призведе до найгірших наслідків для всіх, включно з ними.

2. Чи достатньо я стабільний, щоб утримати контейнер?

Фасилітатору не обов'язково мати багаторічний досвід одужання. Але вам потрібно бути достатньо стабільним, щоб, коли трапляється щось складне – і це обов'язково станеться – ви могли залишатися присутнім і не втрачати контроль над своїм станом. Якщо ви самі перебуваєте на ранній, нестабільній стадії одужання, почекайте, поки у вас не буде принаймні 3–6 місяців відносної стабільності, перш ніж брати на себе роль фасилітатора.

3. Чи є у мене хоча б ще одна людина?

Група, що складається з однієї людини, не є групою. Перш ніж планувати щось, переконайтеся, що принаймні двоє-троє інших людей зацікавлені та мають вільний час. Ідеально починати з групи з трьох до шести осіб. Якість участі важливіша, ніж кількість учасників.

РОЗДІЛ 2 — Що вам потрібно

Переклад:

2A — МАТЕРІАЛИ (ВСІ МАТЕРІАЛИ БЕЗКОШТОВНІ)

☐ "Recovery Kernel Main Book" – повний науковий посібник та протоколи. Завантажити

безкоштовно: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) або github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

☐ Аудіозапис з YouTube — безкоштовний, з можливістю пошуку, без необхідності реєстрації: знайдіть "Recovery Kernel" на YouTube. Прослухайте перед першою зустріччю.

☐ Сценарій проведення зустрічі — повний сценарій для ведучого. У репозиторії за адресою /meetings/

☐ Посібник швидкого старту для фасилітатора — опис кожного файлу та інструкції щодо його використання.

☐ Форма реєстрації учасника — заповнити до першого заняття або під час першого заняття.

☐ Картка учасника — по одній на кожного учасника, надрукована або відображена на екрані.

☐ Вступний ритуал — читайте перед 1-м сеансом.

☐ Бібліотека активностей — 50 активностей; обирайте одну для кожного засідання.

☐ Довідник термінів — для тих, хто хоче зрозуміти визначення простою мовою.

☐ "Bartender's Friend" – якщо ваша зустріч відбувається поблизу бару або у місці проведення заходу.

2B — ЛИШЕ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА (ПРОЧИТАТИ ПЕРЕД ПЕРШИМ ЗАСІДАННЯМ)

Переклад:

☐ Модуль "Психодрама" — прочитайте повністю перед 3-м або 4-м заняттям; не використовуйте до встановлення довіри.

☐ Сценарії для п'єс — сім повних п'єс для творчого заняття.

☐ Посібник з технік заземлення — ознайомтеся з цими техніками перед першою зустріччю.

☐ Посібник з вирішення конфліктів — ознайомтеся перед першою зустріччю. Конфлікти неминучі.

☐ Посібник з меж — ваш довідник, коли хтось намагається вийти за межі дозволеного.

☐ Короткий огляд для медичних працівників — зберігайте один примірник; надайте його будь-якому учаснику, який бажає поділитися ним зі своїм лікарем.

2C — МАТЕРІАЛЬНІ ЗАСОБИ.

Елемент **Переклад:**	**Мета** **Переклад:**	**Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com**
Вода (достатньо для всіх).	Ритуал відкриття потребує води. Кожен учасник. Кожне зібрання.	Доступні варіанти: краник (якщо є), або пляшки (за потреби).
Паперові картки з інформацією.	Один для кожного учасника. Вони зберігають його.	Або покажіть екран, якщо це цифровий пристрій.

Форми реєстрації (для заповнення).	Один на одного учасника.	Роздрукуйте або поділіться як PDF. Переклад:
Офіційний сценарій для проведення зустрічей (у друкованому форматі) Переклад:	Тільки фасилітатор — ваш сценарій.	Зверніть увагу: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com Переклад: | Оригінал | Переклад
Стільці розташовані по колу.	Фізичне середовище сигналізує про рівність.	Немає рядків. Немає етапів. Немає фронту.
Опціонально: дошка або великий аркуш паперу.	Для візуальних вправ у деяких протоколах.	Немає необхідних даних для перекладу.
Дитяча присипка (для модуля 1 "Психодрама").	Ритуал об'єкта — див. Модуль психодрами.	Лише після встановлення довіри – не на першому сеансі.
У разі надзвичайної ситуації або кризи, будь ласка, відвідайте сайт findahelpline.com.	findahelpline.com та findahelpline.com вказані або зазначені на вході.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.

РОЗДІЛ 3 — Пошук учасників

(Тут має бути перелік способів пошуку учасників, який потрібно перекласти. Оскільки його немає, я просто повторю заголовок.)

РОЗДІЛ 3 — Пошук учасників

Ви шукаєте людей, які пробували стандартні методи відновлення, але виявили, що вони недостатньо ефективні. Людей, які скептично ставляться до релігійних підходів, мають допитливий розум щодо біології, або які пройшли через достатньо невдалих спроб лікування і готові спробувати інший підхід.

Де їх знайти:

Де.	Як?	Що сказати:
Існуючі спільноти підтримки.	Опублікуйте повідомлення / поспілкуйтеся з людьми після зустрічей.	Я починаю групу для людей, які пробували Анонімні Алкоголіки (АА) і відчули, що чогось не вистачає.
Організації, що займаються зменшенням шкоди.	Співпрацюйте з місцевими організаціями, що надають голки, дистриб'юторами налоксону та соціальними працівниками, які проводять просвітницьку роботу.	Ми ставимо біологію на перше місце і не маємо упереджень. Запрошуємо всіх, хто хоче приєднатися.
Соціальні мережі (Reddit, групи у Facebook, Discord)	Опублікуйте це в r/addiction, r/recoverywithoutAA, місцевих групах підтримки. Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Лікарні та центри лікування.	Залиште інструкції для фасилітаторів та форми для заповнення у зонах очікування.	Попросіть координаторів відділення, чи зможуть вони розповсюдити [матеріали/інформацію].
Бібліотеки та установи для ув'язнених.	Зв'яжіться з координатором бібліотеки — матеріали є у відкритому доступі (суспільне надбання).	Цей збірник був спеціально розроблений для цієї ситуації.
Центри підтримки ЛГБТК+ та громадські організації.	Структура системи розроблена спеціально для спільнот, які зазнають високого рівня стресу, пов'язаного з належністю до меншин.	Біологія пояснює поширеність цього явища – не потрібно використовувати формулювання, що применшують або заперечують проблему.
Медичні працівники.	Надайте медичним працівникам інформаційний бюлетень для медичних працівників – попросіть їх направляти відповідних пацієнтів.	Один направлення від лікаря може заповнити всю групу.

СЕКЦІЯ 4 — Вибір місця проведення

(No further translation needed, as the section title is already in Ukrainian.)

Приміщення не є нейтральним. Оточення задає нейрохімічний настрій для зустрічі ще до того, як хтось щось скаже. Ось що потрібно оптимізувати:

Доступний громадським транспортом.

Багато учасників можуть не мати власних автомобілів. Якщо їм потрібно добиратися 45 хвилин, кількість учасників, ймовірно, зменшиться після третього сеансу.

Стільці, які можна розмістити у вигляді кола.

Відсутні місця для сидіння в залі. Немає фіксованих рядів. Формат – кола. Якщо в приміщенні неможливо організувати коло, знайдіть інше приміщення.

Простір для пересування.

Бібліотека активностей потребує достатньо місця для пересування. Маленька кімната без чітко визначеної зони для пересування обмежує можливості для активних занять.

Низький рівень сенсорної стимуляції.

Гучне гудіння люмінесцентних ламп, шумні системи вентиляції та відволікаюче середовище підвищують рівень чутливості для профілів "тривожних" людей. Природне освітлення та контрольована акустика мають велике значення.

Достатньо приватно для відвертості.

Якщо люди чують, що відбувається за дверима, вони не будуть говорити відверто. Потрібні двері, які можна зачинити. Це не має бути куточок у кав'ярні.

Доступний постійно.

Безперервність проведення зустрічей сприяє зміцненню довіри. Приміщення, де ви можете регулярно проводити зустрічі щотижня в один і той же час, цінніше, ніж більш комфортне приміщення, до якого ви маєте доступ лише час від часу.

Варіанти місць проведення, які варто розглянути:

Тип закладу.	Найкраще підходить для: Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Кімнати для проведення зустрічей у громадському центрі.	Загальні громадські групи; стабільний, регулярний доступ.	Часто безкоштовно або за дуже низькою ціною для зареєстрованих громадських організацій.
Кімнати для проведення зустрічей у публічній бібліотеці.	Невеликі групи (від 3 до 10 осіб); чудово підходить для учасників програм реабілітації та адаптації після ув'язнення.	Безкоштовне; доступне; місце з низьким рівнем стигматизації.
Приміщення церкви або релігійної громади.	Зверніться за допомогою за адресою: findahelpline.com.	Може мати певні умови – уважно ознайомтеся з усіма вимогами.
Центр для ЛГБТК+ спільноти.	Групи підтримки для ЛГБТК+ спільноти; контекст "стресу, пов'язаного з належністю до меншин" вже	Часто передбачає підтримку фасилітатора та наявність мережі для надання допомоги та перенаправлення.

	зрозумілий. Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових ліній, використовуйте: findahelpline.com	
Конференц-зал лікувального центру.	Клінічне середовище з вбудованою системою направлень; учасники вже ідентифіковані.	Потрібне налагодження зв'язку з медичним персоналом, який надає допомогу.
Онлайн (Zoom, Google Meet)	Низькі бар'єри доступу; підходить для учасників із сільських районів або людей з обмеженими можливостями.	Психодрама та рухові вправи погано піддаються онлайн-адаптації – будь ласка, адаптуйте їх відповідно.
Бібліотека виправної установи / місця ув'язнення.	Спеціально розроблено для використання в довіднику; для найбільш вразливих верств населення. Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com	Потрібно отримати схвалення від керівництва; зверніться до координатора бібліотеки.

РОЗДІЛ 5 — Статут групи

(Тут має бути переклад тексту, який описує статут групи. Оскільки текст відсутній, я не можу його перекласти.)

Прочитайте це вголос на першій сесії та розмістіть це на видному місці. Це основа. Основа робить усе інше можливим.

Ядро відновлення — Статут групи

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових служб: findahelpline.com)

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com, де ви знайдете інформацію про служби підтримки.

Це група Kernel.

Ми тут, тому що стандартні рішення не спрацювали – не тому, що ми недостатньо намагалися, а тому, що ми діяли за неправильною інструкцією.

Це не програма з 12 кроків. Ми не вимагаємо від вас здатися. Ми просимо вас зрозуміти.

Ми ставимо біологію на перше місце. Ймовірно, причиною того, що ви звернулися до цієї речовини, була не слабкість, а специфічна будова вашого мозку, яка шукала єдине рішення, яке вона могла знайти. Ми вивчимо цю будову, назвемо її та створимо щось краще.

Не обов'язково бути тверезим, щоб бути тут. Не обов'язково мати певний термін "чистоти". Головне – бути готовим спробувати зрозуміти, чому ви тут.

Те, що тут сказано, залишається тут. Те, що тут відчувається, ви можете взяти з собою.

Вам не буде поставлено діагноз, засуджено або змушено до чогось. Вас попросять бути чесними – з групою та з собою. Чесність – єдина вимога.

Фасилітатор – це не ваш терапевт, не ваш спонсор і не представник влади. Він/вона – людина, яка створює простір для вашої роботи. Саме ви виконуєте цю роботу.

Ми зустрінемося [день та час]. Ми будемо знаходитися за адресою [назва місця]. Ми завершимо роботу о [час закінчення]. У нас цінують час, тому що час кожного важливий.

Якщо ви перебуваєте у стані медичної невідкладної допомоги: телефонуйте findahelpline.com. Якщо ви переживаєте кризу, пов'язану з психічним здоров'ям: телефонуйте або надсилайте текстове повідомлення за номером findahelpline.com. Фасилітатор навчений допомагати вам зв'язатися з цими ресурсами. Він не є заміною цим ресурсам.

Ми починаємо.

СЕКЦІЯ 6 — Ваші перші шість сеансів — Що робити

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

#	Основний	Матеріали	Будь ласка, замініть будь-які

Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.	фокус.	Переклад:	номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
1. Переклад:	Прийом пацієнтів + Відкриття.	Сценарій проведення зустрічі, Форма реєстрації, Довідкова картка, Ритуал знайомства.	Ознайомтеся з умовами. Проведіть вступний ритуал. Заповніть анкети. Виконайте коротку вправу (наприклад, серія стрибків з відліком). Поки що не переходите до змістовного матеріалу – спочатку забезпечте безпеку.
2 Переклад:	Архітектура — Хто ви з біологічної точки зору?	Протокол 06 (Самооцінка COMT та MTHFR)	Представляємо концепцію "Воїн/Турботливий". Пройдемо разом оцінку COMT. Це перша сесія за протоколом. Почнемо з легкого визначення типу мозку.
3 Переклад:	Система постачання.	Протокол 07 (Формування шляхів) + посилання на розділ 2.	Ознайомтеся з геном MTHFR та метилюванням простими словами. Розповідайте історії, а не проводьте лекції з біохімії. Завдання: вправа для заземлення. *Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com*
4 Переклад:	Система гальмування (якщо це актуально для вашої групи)	Розділ 10 (посилання) + самооцінка GABRA2.	Проведіть самооцінку GABRA2 лише після встановлення довіри. Переконайтеся, що номери екстрених служб або телефони довіри є видимими та зазначені. Ця сесія може викликати сильні емоції. Замість номерів екстрених служб використовуйте сайт findahelpline.com.
5 Пер	Перша творча сесія.	Керівництво для творчих сесій — проведіть усі 8 етапів.	Щомісячний етап. Дозволено повні 120 хвилин. Це створює перший спільний груповий результат. Це

екл ад:			змінює обстановку.
6 Пер екл ад:	Перегляд протоколів + взаємний обмін досвідом.	Трекер прогресу, протокол 06, структура взаємодопомоги.	Спочатку перегляньте дані трекінгу. Представте концепцію "парного спілкування" – досвідчені учасники будуть об'єднані з новачками для підтримки між сесіями.

СЕКЦІЯ 7 — Як справлятися зі складними ситуаціями

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Ситуація:	Що робити: (Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)	Чого не слід робити: (Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)
Хтось поділився, що використовував це цього тижня.	Дякую, що були чесними. Давайте розберемося, що стало причиною цього.	"Ти перервав(ла) серію" або порахуй дні. У Kernel немає серій – там є напрямок.
Очевидно, що людина перебуває у гострій кризовій ситуації.	Уповільніть хід зустрічі. Зверніться безпосередньо: "Чи ви зараз у безпеці?" За потреби, зв'яжіться за номером findahelpline.com або findahelpline.com. Дозвольте решті групи створити атмосферу підтримки.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.
Виникає конфлікт між учасниками.	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com	Займайте позицію. Вирішуйте проблему, пом'якшуючи наслідки. Конфлікт, який вирішено правильно, зміцнює довіру.
Хтось несподівано розповідає про пережиту травму.	Негайно перейдіть до технік заземлення. Використовуйте методи, описані в "Посібнику з заземлення". Припиніть поточну діяльність. Забезпечте безпеку.	Продовжуйте сеанс, як і планувалося. Стан кімнати змінився – реагуйте на те, що відбувається насправді.
Фасилітатор проводить важку сесію.	Скажіть: "Мені сьогодні важче тримати контейнер. Давайте разом зробимо глибокий вдих." Чесність з боку ведучого дає групі можливість бути чесними.	Продовжуйте, навіть якщо ви відчуваєте явну емоційну нестабільність. Група спостерігає за станом нервової системи фасилітатора.
Учасник не прибув.	Зв'яжіться один раз — не повторюйте. "Ми помітили, що вас немає. Ви завжди можете повернутися." Потім забудьте про це. Наполягання на спілкуванні порушує автономію, на якій побудовано Kernel.	Тиск. Провина. Групове осудження. Це відтворює ті ж самі механізми, які спочатку спонукали до використання.

РОЗДІЛ 8 — Після першого року

(Тут потрібно вставити текст, який потрібно перекласти.)

Протокол "Kernel" розрахований на 12 місяців. Це передбачено дизайном. Після 12 місяців має бути сформовано біологічну основу, рівень нейрохімічних показників має наближатися до гомеостазу, а роботи з корекції поведінки та навколишнього середовища мають бути добре налагоджені.

Що станеться з групою після закінчення першого року, залежить від самої групи. Деякі групи продовжують використовувати просунуті протоколи з VII тому "Збірника". Деякі переходять до взаємодопомоги без формальної структури зустрічей. Деякі розпадаються, оскільки робота виконана. Усі ці варіанти є прийнятними.

Добавки: учасники не зобов'язані приймати їх назавжди. Протокол передбачає прийом добавок до тих пір, поки ви не відчуєте "покращення" – до відновлення нормального нейрохімічного стану. Якщо значний стрес або хвороба призводять до дестабілізації, ви можете повернутися до вашого базового набору добавок, щоб відновити систему. Це не залежність від добавок, а підтримка генетичного потенціалу.

Ваша роль як фасилітатора: якщо учасник завершив 12-місячну програму та виконав усі завдання, найчесніше, що ви можете сказати, це: "Ви це зробили. Ви не зобов'язані продовжувати брати участь." Мета ніколи не була створити групу, з якої люди не могли б піти.

СЕКЦІЯ 9 — Турбота про себе для фасилітатора

(Тут потрібно вставити текст, який потрібно перекласти. Оскільки ви не надали текст, я не можу його перекласти.)

Ви не можете тримати контейнер, якщо вам самим потрібна допомога. Це не є опціональними речі:

· Використовуйте власний протокол Kernel. Ви не можете пропустити форму реєстрації, навіть якщо ви є фасилітатором.

· Майте контактну особу для обговорення – це може бути хтось, хто не входить до вашої групи, кому ви можете зателефонувати після важких сесій.

· Призупиняйте сесії, коли це необхідно. Завчасно призначте спільного ведучого, щоб забезпечити безперервність.

· Відстежуйте власні показники. Вигорання фасилітатора – це ризик рецидиву, а не професійний зріст.

· Використовуйте ресурси для вирішення кризових ситуацій, якщо вони вам потрібні. За телефоном: findahelpline.com. Ваш лікар. Ця робота вимагає багато зусиль.